

२) ऊपरलिखित, किसी भी लक्षणों का प्रकट या प्रदर्शन, आप में यदि नजर आए तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाकर अपनी जांच अवश्य कराएं। इसमें देरी कभी न करें।

३) ऐमडीआर टीबी की जांच के लिए जीन एक्सपर्ट-टेस्ट जरूर करवाएं।

४) दवाइयों का सेवन, निर्धारित समय तक अवश्य करें। इसमें कभी भी जरा-सी भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

५) दवाइयों के कारण आपके शरीर में यदि अधिक मात्रा में, दुविधाजनक अथवा गंभीर प्रतिक्रियाएं हों, तो तुरन्त ही अपने डॉक्टर के पास जाएं। वे जरूर दवाइयां बदल सकते हैं और आप की मदद कर सकते हैं। आपके शरीर की संकटपूर्ण प्रतिक्रियाओं को कम करने में कामयाब हो सकते हैं।

६) दवाइयों का सेवन पूरा होने पर डॉक्टर से जरूर जांच करवाएं। बाद में पूरे शरीर का चेक-अप, डॉक्टर की सलाह पर, समय अनुसार जरूर करवाएं।

७) इन महत्वपूर्ण नियमों अथवा संदेशों को, अपने साथ काम करने वाले कर्मचारियों के बीच जैसे वाहन चालक/ड्रायवर, नौकर, चौकीदार, दोस्त, एवं अन्य सभी लोगों के साथ भी अवश्य बांटें। सभी को इस बीमारी के बारे में जानकारी अवश्य प्रदान करें।

**चलो, हम सब मिलकर टीबी रोग के बारे में जागरूकता का सर्जन, दूर-दूर तक अवश्य करें। ये हमारा परम् कर्तव्य है।**

**टीबी के बारे में बुनियादी जानकारी दर्शाती हुई यह छोटी पुस्तिका सार्वजनिक हित में जारी की गई है।**

**श्रीराम राधाकृष्णन् मेमोरिअल ट्रस्ट** के न्यासी अभिभावकों (ट्रस्टीज) द्वारा, ये पुस्तिका बहुत ही सरल भाषा में, टीबी जैसी भयंकर बीमारी के आम लक्षण, इलाज एवं रोकथाम के नियमों के बारे में, दूर-दूर तक शिक्षित एवं अशिक्षित, साक्षर अथवा निरक्षर लोगों की जानकारी व हित के लिए लिखी गई है। इसका यही इरादा है कि हम सब अपने आप को इस बीमारी से कैसे बचा सकते हैं? इस भयानक बीमारी के फैलने पर कैसे रोक लगा सकते हैं? इस महान अभियान में रोटरी क्लब नवी मुंबई सी साइड, एवं अन्य रोटरी क्लब के सदस्यों, एपीजे स्कूल (नेरुल) के संपूर्ण परिवार के शुभर्वितक, एवं दोस्तों और रिश्तेदारों ने हमारे अत्यन्त प्रिय, श्रीराम राधाकृष्णन् के इलाज के चलते दौरान संकटपूर्ण स्थिति से गुजरते वक्त बड़े ही मनोबल के साथ सहारा प्रदान किया।

यह अभियान अथवा परियोजना जो टीबी बीमारी के बारे में, आम जनता में जागरूकता प्रदान करने के हित में जारी है, यह पुण्य कार्य डीवाई पाटील अस्पताल के मैनेजमेन्ट (प्रबंधन) की साझेदारी में और रोटरी क्लब, नवी मुंबई, सी साइड के सदस्यों के सहयोग से चल रहा है।



**Rotary Club of New Bombay Seaside**

RI 048 3140 0030081

इस पुस्तिका का हिन्दी अनुवाद श्रीमती पद्मा रवि ने किया है।  
और इसका फ्रूफ संशोधन एपीजे विद्यालय की महोदया  
श्रीमती ऊषा यादव हैं जिनका हम बहुत आभारी हैं।

**शपथ**  
मैं \_\_\_\_\_

स्कूल या कालेज का विद्यार्थी / विद्यार्थिनी प्रतिज्ञा करता / करती हूँ कि मैं टीबी जैसी हानिकारक बीमारी के फैलने पर लागों को जानकारी देना और उसकी रोकथाम के लिए समाज के बीच जागरूकता बढ़ाने में दीर्घ काल तक अवश्य अपना योगदान प्रदान करूँगा / करूँगी।

तारीख : \_\_\_\_\_ हस्ताक्षर : \_\_\_\_\_

जगह/स्थल : \_\_\_\_\_ नाम : \_\_\_\_\_



**स्वस्थ जीवन शैली ही चुनें।**



Department of Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



World Health Organization



अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें :

[shreeram-memorial-trust.webnode.in](http://shreeram-memorial-trust.webnode.in)

पता: डी-२८, लाविका पैलेस, सीएचएस लिमिटेड,  
प्लॉट नं.: २५५-२५८, २६३-२६७, सेक्टर-२१,  
नेरुल, नवी मुंबई, पिन : ४००७०६. भ्रमणभाष : १२२ ४२८ ४९२९



**टीबी जागरूकता पुस्तिका**  
**रखो! पढ़ो! दूसरों को जानकारी दो!**

इस पल की आवश्यकता। अच्छी सूझ-बूझ/बहुशुत यानी पूर्णतः हथियारबंद। टीबी हम में से किसी को भी हो सकती है।

टीबी, आजकल केवल गरीबों तक ही सीमित, केवल गरीबों की बीमारी नहीं है। इस सूचना का प्रचार दूर-दूर तक अवश्य करें। अपने हित में, दूसरों के हित में, अपने परिवार और पूरे समाज के हित में। संपूर्ण मानव जाति के हित में!

आपको टीबी, अपने ड्राइवर यानी वाहन-चालक, आपके साथ घर में या दफतर में काम करने वाले कर्मचारी, अपनी पाठशाला से, कोर्चिंग क्लासेस से, अथवा रेलगाड़ी में या सार्वजनिक यातायात में सफर करते समय कहाँसे भी हो सकती है, जो काफी गंभीर सोच विचार का विषय है।

भारत में तो ये बीमारी इतनी तीव्र गति से फैल रही है कि इस पर रोक लगाना हर एक नागरिक का परम् कर्तव्य है। नहीं तो समस्या, सिर के बहुत ऊपर पहुँच सकती है, जिसका समाधान निकालना बहुत ही कठिन और नामुकिन भी हो सकता है। दुनिया में सर्वाधिक संख्या में टीबी से पीड़ित लोग, हमारे भारतीय हैं, जो काफी गंभीर सोच विचार का विषय है।

श्रीराम, एक अच्छा-खासा, चुस्त और तन्दुरुस्त बच्चा बिना किसी गलती के ऐमडीआर टीबी मेनिन्जाइटिस (अर्थात् मस्तिष्क में टीबी) इस भयानक बीमारी का शिकार बन गया।

किसी पीड़ित रोगी ने, बिना सूझबूझ के, लापरवाही से अपनी दवाइयों का सेवन बीच में ही डॉक्टर की सलाह लिए बिना छोड़ दिया होगा। इतनी क्रूर एवं दर्दनाक स्थिति, आपके किसी भी परिवार के सदस्य के ऊपर न मंडराए यही सोच है, इस आवश्यक पुस्तिका के लिखने में। इसे जरूर पढ़ें।



**D Y PATIL**

HOSPITAL

COMPASSION. CARE. CURE.

इस अभियान/परियोजना को आगे बढ़ाने में आदरणीय, **डॉक्टर विजय डी. पाटील, अध्यक्ष, डीवाई पाटील विश्वविद्यालय** नवी मुंबई द्वारा प्राप्त सहयोग अपार एवं सराहनीय है। अस्पताल के डॉक्टर शालाएं एवं महाविद्यालयों में टीबी बीमारी के बारे में जागरूकता का प्रचार करने वाले हैं। डी वाई पाटील अस्पताल प्रबंधन के सहयोग के बिना, यह अभियान कभी भी शुरू नहीं हो सकता था।



**लापरवाही की वजह से टीबी को 'विस्फोटक बम' न बनने दें!!!**

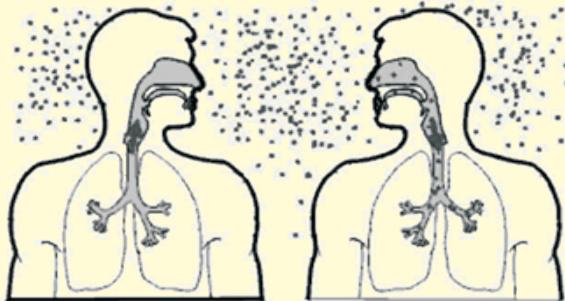
00:00:05

## टीबी (क्षयरोग) क्या है?

ये एक बीमारी है जो बैक्टीरिया यानी कोटाणु की वजह से शुरू होती है जो सबसे पहले फेफड़ों/जीवाणुओं पर हमला करते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि इन कोटाणुओं का आक्रमण खाली फेफड़ों पर ही सीमित है। ये शरीर के किसी भी अंग में अर्थात् गुर्दे, रीढ़की हड्डी मस्तिष्क (दिमाग) आदि मुख्य अंगों पर भी आक्रमण कर सकते हैं। यदि इस बीमारी का इलाज सही ढंग से नहीं हुआ तो यह जानलेवा भी बन सकती है।

## टीबी कैसे फैलता है?

ये बीमारी, हवा के माध्यम से एक पीड़ित रोगी से दूसरे स्वस्थ इन्सान पर आसानी से फैल सकती है। एक पीड़ित व्यक्ति के खांसने, छोंकने, बोलने या फिर गाने पर भी ये कोटाणु आसानी से आजू-बाजू की हवा को दूषित कर देते हैं। स्वस्थ लोग,



इसी दूषित हवा की साँस लेकर टीबी के मरीज बन जाते हैं। वह कैसे? जब भी कोई इस दूषित हवा की सांस लेता है, तो ये कोटाणु उसके फेफड़ों पर तुरन्त बसकर, पनपने लगते हैं। वहां से शरीर के खून के माध्यम से किसी भी अंग में पहुंच सकते हैं। यह काफी आसान तरीका है।

**ये टीबी के आम लक्षण :** ये मनुष्य के विभिन्न अंगों पर निर्भर करते हैं जहां से ये पनपते हैं। फेफड़े यदि पीड़ित हों, तो लक्षण इस प्रकार हो सकते हैं।

- १) तीव्र या अधिक घोर खांसी जो तीन हफ्तों से ऊपर चल रही हो।
- २) छाती में दर्द महसूस होना।, ३) खांसते वक्त बलगम से खून दिखना।

बाकी अन्य लक्षण इस प्रकार भी प्रकटित हो सकते हैं।

- १) अधिक थकान महसूस होना।, २) शरीर का वजन, बिना किसी कारण घटना।, ३) भूख की कमी/या नहीं लगना।, ४) खूब सर्दी लगना।, ५) बिना किसी वजह का बुखार आना।, ६) रात को बहुत पसीना आना।

**यदि मैं टीबी रोगी के निकटम या आसपास रहूँ, तो क्या मैं, अपने करीब रहने वाले लोगों को पीड़ित कर सकता हूँ?**

कभी नहीं। केवल, टीबी का रोगी ही दूसरों को भी मरीज बना सकता है। कभी-कभी किसी व्यक्ति के शरीर में, टीबी के कोटाणुओं का संक्रमण/इन्फेक्शन होने के बावजूद भी वे रोगी नहीं बनते, यह है उनकी रोगक्षमता की देन। जब भी आप टीबी से पीड़ित रोगी के निकटम जाते हैं, तब हवा का मुखौटा (एअर मास्क) अवश्य पहनें।

**टीबी बीमारी की रोकथाम यानी उसके फैलने पर पाबंदी डालने में मेरा योगदान या सहयोग :** सही समय पर सही मात्रा में डॉक्टर के सुझावानुसार दवाई अवश्य लें। खांसते, छोंकते या हँसते वक्त, जरूर रुमाल या कागज के टिश्यू (महीन कागज का टुकड़ा) का इस्तेमाल करें। कागज के टिश्यू को बंद थैली में डालकर सही जगह पर फेंकें। साथ ही रुमाल को अच्छी निस्पंक्रामक अर्थात् रोगाणुओं से मुक्त करने वाले द्रव्य में धो डालें। इस काम में कभी भी लापरवाह नहीं दिखानी चाहिए और खूब सावधानी खूब बरतनी चाहिए।

**यदि आप टीबी के रोगी हों या मरीज हों :** पाठशाला, विद्यालय या कार्यालय कभी न जाएं जब तक डॉक्टर आपको पुनः स्वस्थ घोषित करें। कमरे के अन्दर-बाहर से अच्छी मात्रा में ताजी हवा का आना-जाना अवश्य हो। ऐसे करने से, बंद कमरों में यानी छोटी जगहों में कोटाणुओं को पनपने में जो सुविधा पहले हुआ करती थी, वह अब दुविधा में बदल जाएगी। एक्जॉस्ट पंखा हवा बाहर फेंकनेवाला पंखा का जरूर प्रयोग करें जिससे कमरे की दूषित हवा आसानी से बाहर खोंची जा सकती है।

**मल्टि ड्रग रेजिस्ट्रेट टीबी यानी एमडीआरटीबी और एक्स्ट्रेसिवली ड्रग रेजिस्ट्रेट टीबी यानी एक्सडीआरटीबी :** कभी-कभी टीबी के इलाज में इस्तेमाल होने वाली मुख्य अथवा सामान्य दवाइयां इन कोटाणुओं को नष्ट करने में असर्थ रह जाती हैं। जब दो या दो से अधिक मुख्य दवाइयों का, शरीर में टीबी के इलाज करते वक्त कोई असर नहीं होता है यानी मरीज की हालत पहले जैसे ही रहती है, कोई सुधार नहीं होता है, तब यह टीबी, एमडीआरटीबी अथवा एक्सडीआरटीबी के नाम से पहचाना जाता है। इनमें से एक्सडीआरटीबी सबसे खतरनाक है।

**एमडीआरटीबी के फैलने के मुख्य कारण :** टीबी के मरीज, जैसे ही अपनी स्थिति में या हालत में सुधार देखते हैं, तो बीच में ही दवाइयों का सेवन करना अपने आप, बिना किसी डॉक्टर की सलाह से बंद कर देते हैं। निर्धारित समय तक नहीं लेते हैं। ऐसी हालात में, पुरानी दवाइयों का असर कीटाणुओं में नहीं पड़ता है और वे और भी अधिक मात्रा में प्रभावपूर्ण हो जाते हैं। दूसरा कारण यह है कि ये मरीज, खांसते या छोंकने समय, सही साधनों का यानी उपायों का प्रयोग नहीं करते हैं।

**एमडीआरटीबी :** यह बहुत ही खतरनाक किस्म की टीबी है जो काफी जानलेवा बन सकती है। इलाज के वक्त, महंगी दवाइयों का सेवन दो सालों तक करना पड़ता है। इनका सेवन करते वक्त कई पक्ष प्रतिक्रियाएं (साइड-रिएक्शन), दिखने में आती हैं। दवाइयां कभी-कभी पूरी असरदार भी नहीं रहती हैं। इन दोनों भयानक किस्मों के टीबी को जरूर रोकने का प्रयास हम सब नागरिकों को करना चाहिए। इसका मूलमंत्र है - दवाई का सेवन, निर्धारित समय तक अवश्य करना। नहीं तो परिणाम यानी ऐसी परिस्थितियां खड़ी हो जाती हैं जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। हां, जानलेवा तो जरूर है ही। लापरवाही की वजह से हम सैकड़ों लोगों की जान को खतरे में डाल देते हैं।

## टीबी के प्रति भारत और विश्व के भूमंडलीय देशों का परिप्रेक्ष्य

टीबी विश्व का सबसे खतरनाक एवं जानलेवा बीमारियों में से एक है। विश्व की लगभग एक तिहाई जनसंख्या इस रोग से पीड़ित है। हर साल करीब ९० लाख लोग इससे पीड़ित हो रहे हैं। हर साल तकरीबन २० लाख जन अपनी जान खो बैठ रहे हैं।

एचआइवी से पीड़ित रोगियों के निधन का ये मूल कारण बनता आ रहा है। एक मिनट के अन्दर ही ये खतरनाक बीमारी तीन लोगों की जानें ले रही है। एक अनुपचारित टीबी का मरीज १०-१५ लोगों को सदूषित या संक्रमित कर सकता है।

भारत में सन् २०१२ में २.७ लाख मासूम लोगों की जानें, इस भयंकर बीमारी ने ली है। यह बहुत ही गंभीर और चिन्ताजनक स्थिति है। दुनिया के सबसे अधिक टीबी से प्रभावित रोगी भारत में ही बस रहे हैं। इसके अलावा, हर साल और भी १८ लाख की जनसंख्या, इस बीमारी से पीड़ित हो रही है। एमडीआरटीबी के मरीज, भारत में ही सबसे अधिकतम मात्रा में दिखाई दे रहे हैं।

डब्ल्यूएचओ/विश्व का स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार तकरीबन चालीस प्रतिशत (४०%) की भारत की जनसंख्या टीबी की बीमारी से संक्रमित है। लेकिन, सक्रिय टीबी की मात्रा थोड़ी कम है।

## महत्वपूर्ण नियम :

- १) हमेशा रुमाल या कागज के टिश्यू अथवा महीन कपड़े का इस्तेमाल खांसते या छोंकते वक्त अवश्य करें।

**यह पुस्तिका केवल टी.बी. की सूचना देने के हित में ही जारी की गई है, और स्वयं इलाज मैं कभी नहीं। इसलिए डाक्टर की सलाह के बना दबाई का सेवन कभी भी न करें।**